

生涯教育センター

エクステンション・プログラム

EXTENSION PROGRAMS LIFELONG LEARNING CENTER



『教養講座のご案内』



城西大学 生涯教育センター

「学ぶ楽しさ」に触れて 新しい自分、見つけよう!

「勉強はツライもの」と思っていないですか？

でも、知らなかったことが分かった時、

できなかったことができるようになった時、

とても嬉しい気持ちが込み上げてくるはずです。

城西大学エクステンション・プログラムは

資格取得・スキルアップ・教養など幅広いフィールドの講座を用意しています。

あなたも学ぶ楽しさと、新しい自分に出会う喜びを実感してみませんか？

エクステンション・プログラムの歴史

1987年度3講座でスタートしたプログラムは、2011年度には73講座になりました。組織も国際文化教育センターから国際教育センターと生涯教育センターに分離し、生涯教育センターが担当するようになりました。

アクセスガイド 坂戸キャンパス

城西大学 生涯教育センター

〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台 1-1

TEL 049-271-7795 または 049-271-8092

FAX 049-271-7981

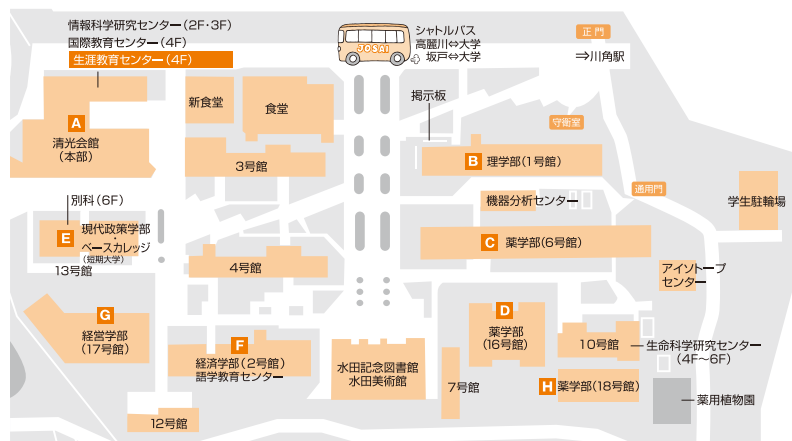
E-mail extension@stf.josai.ac.jp

受付時間 9:00～17:00 (11:30～12:30を除く)

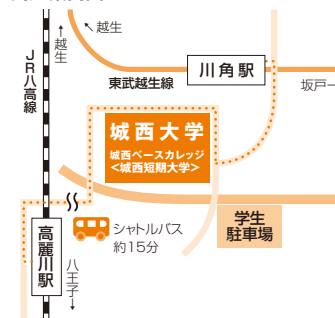
アクセス

- 東武東上線 池袋駅より坂戸乗換 越生線 川角(かわかど)駅より徒歩 10分
- 関越自動車道 鶴ヶ島・坂戸インターチェンジより車で 20分 学内駐車場あり
- JR川越線・八高線 高麗川(こまがわ)駅よりシャトルバスで15分

城西大学ホームページ参照
大学案内→交通アクセス



周辺案内図



ホームページ活用法

ホームページアドレス

<https://ssl.smart-academy.net/josai/>

1. 講座詳細情報がご覧になれます。
2. パンフレット等の資料請求ができます。
3. センターからのお知らせをご覧になることができます。



2012年度 エクステンション・プログラム

家庭でできるおいしい薬膳

申込締切日
7/27

中国では古来より「医食同源」という考え方で日常の食事がなされています。この考え方は、健康を保つためには正しい「食生活」が大切で、病気になったらまず食生活を見直し、それでも病気が治らなければそのときに初めて薬を使えばよいという考え方です。わが国でも生活習慣病の予防やコントロールのために、「正しい食生活・運動・休養」が大切であるという考え方が広まっています。

今回は、「食と健康」を見直していただくひとつの機会として、夏の疲労回復を目的とした「家庭でできる薬膳」講座を開設いたします。夏の疲労回復を目的とした薬膳料理を毎回4～5品作り試食をしていただきます。

8/24
(金)

薬膳について Part 1
メニューの説明 Part 1
調理実習 Part 1 と試食会

8/25
(土)

薬膳について Part 2
メニューの説明 Part 2
調理実習 Part 2 と試食会

コード	2012046		
定員	30名	最低開催人数	10名
回数	2回		
講師	コーディネーター 和田政裕 津田整 江端みどり		
日程	8/24・8/25		
曜日	金・土曜日		
時間	10:00～16:00		
対象	本学学生・本学卒業生・一般		
受講料	【本学学生・本学卒業生】5,000円 【一般】6,000円		

受講生の皆様へ

集合場所：16号館入口
受付開始：9:30～
ご用意いただく物：
筆記用具・エプロン・三角巾・靴下



城西大学 生涯教育センター

〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台 1-1
TEL.049-271-7795 または 049-271-8092 FAX.049-271-7981 受付時間：9:00～17:00 (11:30～12:30を除く)
E-mail. extension@stf.josai.ac.jp ホームページ <https://ssl.smart-academy.net/josai/>

2012年度 エクステンション・プログラム

だれにでも簡単にできる気功入門
気功養生法申込締切日
4/26

日々の暮らしの中で手軽にできる気功法を習得することは、何よりも効果の高い健康法のひとつです。腰痛・肩こり・頭痛・便秘症など日常的によくある病気の根源を探し、そこに気を与えることで病気は改善され、また事前に防ぐこともできるようになります。それは、経絡という体にはりめぐらされた道を気血が通りやすくすることによって、体の各器官の働きが活発になり、体の免疫力や自然治癒力が高まっていくということです。自分の体と対話をしながら、ストレスに強い体にしていきましょう。

受講生の皆様へ

初日集合場所：総合体育館入り口

※ 当日は運動のしやすい服装でお越しください。

なお、総合体育館内は土足禁止となっておりますので、上履きをご持参ください。

コード	2012047
定員	30名
最低開催人数	10名
回数	20回(60分/回)
講師	孫 維良
日程	5/10～10/18
曜日	木曜日
時間	10:00～11:00
対象	本学学生・本学卒業生・一般
受講料	【本学学生・本学卒業生】10,000円 【一般】20,000円

カリキュラム 2012年度日程

数 回	日 程	時 間	内 容
1	5月10日(木)	10:00～11:00	気功って何ですか(概論)
2	5月17日(木)		ストレスの改善に 放松功
3	5月24日(木)		胃腸を強化する 摩腹功
4	5月31日(木)		「たんとう功」で体力をつける
5	6月 7日(木)		脳ツボ体操で頭がすっきり
6	6月14日(木)		目の衰えを防止するツボ刺激
7	6月21日(木)		家庭でできる腰痛解消法
8	6月28日(木)		家庭でできる肩こり解消法
9	7月 5日(木)		“六字訣”で内臓リハビリ
10	7月12日(木)		“クー”の発声法で脾臓強化 “スー”の発声法で肺臓強化
11	7月19日(木)		“チュー”の発声法で心臓強化
12	7月26日(木)		“ツイー”の発声法で腎臓強化
13	8月 2日(木)		“シー”の発声法で三焦強化
14	9月 6日(木)		“シュー”の発声法で肝臓強化
15	9月13日(木)		古来気功術八段錦の紹介
16	9月20日(木)		第一段と第二段の紹介
17	9月27日(木)		第三段と第四段の紹介
18	10月 4日(木)		第五段と第六段の紹介
19	10月11日(木)		第七段と第八段の紹介
20	10月18日(木)		まとめ 復習



城西大学 生涯教育センター

〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台 1-1

TEL.049-271-7795 または 049-271-8092

FAX.049-271-7981

受付時間: 9:00～17:00 (11:30～12:30を除く)

E-mail. extension@stf.josai.ac.jp

ホームページ <https://ssl.smart-academy.net/josai/>

2012年度 エクステンション・プログラム

ヨガ

申込締切日
4/28

インドで誕生したと言われる究極のエクササイズ。それが「YOGA (ヨガ)」です。ヨガの意味は、『乱れた心を一点に結びつける』精神を集中させることで究極の心のやすらぎを創り出す、という意味を持つ言葉です。このヨガは現在、最新のフィットネスとして注目を浴びています。

この講座では、体に負担をかけることなくヨガを楽しんでいただきます。一見、簡単なポーズをとっているだけに見えるヨガに欠かせないのは「呼吸」です。鼻から深く吸い、腹・胸・肩と息を広く行き渡らせるようにして、鼻から出す一この呼吸を意識して行うことが全ての基礎となります。100種類以上もあるヨガのポーズの基本となる動きは、「前屈」「後屈」「ねじり」「逆転」「バランス」です。この5つの動きの組み合わせによって、体の不調を取り除きリラックスした状態へと導きます。ポーズと呼吸に集中しながら心と体のバランスを整え、体の中から健康になれます。身体を活性化させ、健康な日々を過ごしましょう。

講師プロフィール



鎌田 小百合

エアロビクスインストラクターとして指導の日々の中、縁あってヨガと出逢う。ヨガを続け、心身共に変わっていく自分。多くの方々にも健康になって頂きたく、ヨガの道へ。ヨガ、ペルビックストレッチインストラクター。現在、大手スポーツクラブ・サークル等で活躍中。

コード	2012048
定員	30名
最低開催人数	10名
回数	20回
講師	鎌田小百合
日程	5/12～8/4、9/1～10/20
曜日	土曜日
時間	10:30～12:00
対象	本学学生・本学卒業生・一般
受講料	【本学学生・本学卒業生】10,000円 【一般】20,000円

受講生の皆様へ

当日までに各自ヨガマットをご用意ください。
初回集合場所：総合体育館入り口
※当日は運動のしやすい服装でお越しください。なお、総合体育館内は土足禁止となっておりますので、上履きをご持参ください。

カリキュラム 2012年度日程

回数	日程	時間	内容
1	5月12日(土)	10:30～12:00	ヨガについての講話(呼吸法、ポーズ、瞑想) ※受講生の様子やレベルを観察しながら進めていきます。 講話は20分程度。休憩を挟んで残りを実技という流れでレッスンを行っています。
2	5月19日(土)		
3	5月26日(土)		
4	6月2日(土)		
5	6月9日(土)		
6	6月16日(土)		
7	6月23日(土)		
8	6月30日(土)		
9	7月7日(土)		
10	7月14日(土)		
11	7月21日(土)		
12	7月28日(土)		
13	8月4日(土)		
14	9月1日(土)		
15	9月8日(土)		
16	9月15日(土)		
17	9月29日(土)		
18	10月6日(土)		
19	10月13日(土)		
20	10月20日(土)		



城西大学 生涯教育センター

〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台 1-1

TEL.049-271-7795 または 049-271-8092

FAX.049-271-7981

受付時間: 9:00～17:00 (11:30～12:30を除く)

E-mail. extension@stf.josai.ac.jp

ホームページ <https://ssl.smart-academy.net/josai/>

2012年度 エクステンション・プログラム

オススメ講座のご案内 —— その1 ——

さきたま学講座

郷土と文化

2007 年度に「郷土と文化」と言うタイトルで開講した本講座は、2009 年度に「さきたま学講座」と改称し、参加してくださった皆様からも好評を頂いております。本講座を開講した目的の一つに、「地域に根ざして生きるためにも、郷土を知り郷土を愛すること」を掲げましたが、東日本大震災以降、本講座が果たすべき役割はますます大きくなっています。

さて2011年3月11日発生した東日本大震災は、日本の社会に大きな傷跡を残しました。また震災直後や復旧の過程を通じて、地域で共に生きることの必要性を痛感させるものでもありました。共に生きるために必要なこととは何なのでしょう？ 普段の暮らしの中で人と人とのつながりをつくることは言うまでもありませんが、それに加えて、地域を知り地域を愛する心を持つことなのではないのでしょうか。震災後のこのようなニーズを満たすため、本年度も本講座は郷土を知るための多彩な内容を準備いたしました。

ぜひ多くの方にご参加いただき、さきたまの歴史や文化、地域で生きるための智慧や楽しみを共有していただきたいと願っております。みなさまと会場でお会いできますこと、心よりお待ちしております。

講座内容

コーディネーター 大橋 稔

	日程	テーマ
第1回	5月26日(土)	<ul style="list-style-type: none">● 加須の鯉のぼり● 行田の足袋● 岩槻の人形● 脚折の雨乞い● 秩父のまつり● 川越のまつり● 寄居のまつり● 越生のまつり● 毛呂山の流鏝馬 などのテーマを用意しています。 具体的な講師などの情報は、決定次第、ホームページに掲載いたします。
第2回	6月23日(土)	
第3回	7月21日(土)	
第4回	9月15日(土)	
第5回	10月20日(土)	
第6回	11月17日(土)	
第7回	12月15日(土)	
第8回	1月26日(土)	
第9回	2月16日(土)	
第10回	3月16日(土)	

コード 2012049

定員 80名

時間 13:30~15:30

受講料 5,000円(全10回)

※各回ごとの受講も可能です。その場合は、1回1,000円の受講料となります。

申込締切日 5/12

会場 城西大学清光会館4階401視聴堂室(予定)

お問い合わせ先



城西大学 生涯教育センター

〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1 受付時間:9:00~17:00(11:30~12:30を除く)
TEL.049-271-7795または049-271-8092 FAX.049-271-7981
E-mail. extension@stf.josai.ac.jp ホームページ <https://ssl.smart-academy.net/josai/>



女性学講座

世界の女性文学

昨年は日本の近代女性文学を題材に、日本の女性たちが何を見つめ、考えてきたのかを読み解きました。今年は視野を世界に移し、世界の女性たちが何を見つめ、考えてきたのかを読み解きたいと思います。

女性学・ジェンダー研究が明らかにした智の一つは、＜女性＞とは文化的、歴史的な構築物であるということです。つまり属する地域が異なると、＜女性＞として表象される内容にはズレが生じることになります。しかしその一方で、＜女性＞であるためにさまざまな不利益を強いられてきた／いるなどの共通性も有しています。今年の女性学講座では、時代や地域の異なる女性たちが発したメッセージに耳を傾けることによって、＜女性＞と表象される者たちの差異と共通点を浮き彫りにしたいと考えています。

そして何よりも、世界の女性たちが発する力強いメッセージに耳を傾けて欲しいと願っております。

ぜひ多くの方にご参加いただき、女性たちのメッセージを共有していただきたいと思います。お待ちしております。みなさまと会場でお会いできますこと、心よりお待ちしております。

講座内容

コーディネーター 大橋 稔

	日程	テーマ
第1回	10月6日(土)	● イギリスの文学 ● カリブの文学 ● 中国の文学 ● 韓国の文学 ● アメリカ黒人女性の文学 などのテーマを用意しています。 具体的な講師などの情報は、 決定次第、ホームページに掲載いたします。
第2回	11月10日(土)	
第3回	11月24日(土)	
第4回	12月1日(土)	
第5回	12月22日(土)	

コード	2012050
定員	80名
時間	13:30~15:30
受講料	2,500円(全5回) ※各回ごとの受講も可能です。その場合は、1回1,000円の受講料となります。
申込締切日	9/15
会場	城西大学清光会館4階401視聴覚室(予定)

お問い合わせ先



城西大学 生涯教育センター

〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1 受付時間:9:00~17:00(11:30~12:30を除く)
TEL.049-271-7795または049-271-8092 FAX.049-271-7981
E-mail. extension@stf.josai.ac.jp ホームページ <https://ssl.smart-academy.net/josai/>



入会と受講のご案内（一般の方向け）

【入会】

- エクステンション・プログラムは会員制となっております。
- 入会に際し、年齢・性別・学歴などに関わらず、どなたでも会員になることができます。ただし、受講申込みを伴わない入会申込みの取扱いはいたしません。
- 会員資格の有効期限は、入会年度を含め4年度間（3月末まで）とします。なお、有効期間中は受講申込みにより、自動継続となります。有効期限後の受講申込みの際には、再度入会手続きが必要となります。再入会されない方は会員証を返却して下さい。

【会員の特典】

- 会員資格の有効期間中は、城西大学エクステンション・プログラムのパンフレットが送付されます。
- 水田記念図書館の利用は別途図書館での申請手続きが必要です。
- キャンパス内の食堂・書店等の利用ができます。なお、書店では在学生と同様の割引価格にて書籍の購入ができます。

【会員証の発行】

- 入会登録をされた方には、会員証を発行いたします。会員証は他人に譲渡・貸与することはできません。紛失の場合は、登録を確認のうえ再発行をします。
- 会員証は、講座を受講する際に必要となります。出席確認で使用します。

【受講料】

- 一旦納入された受講料は返金できません。講座の開講が中止になった場合を除き、返金できませんので十分ご注意ください。
- 受講料は、消費税を含む金額です。
- 講座によっては、各自で教材を購入していただく講座もあります。（ヨガマット等）

【受講修了証書】

- 各講座カリキュラムの80%以上出席された方には、受講修了証書を発行いたします。

【開講中止・変更】

- 受講生が一定の人数に達しない場合には、開講を中止または申込み受付締切日を延期する場合があります。中止決定の場合には、講座開講日の3日前までに申込み者に通知します。その場合の受講料につきましては、全額返金いたします。
- 講師の都合により、代理講師による講義や日程等を変更する場合があります。

【受講申込みのキャンセル】

- 受講申込み講座開講日の3日前までにキャンセルされた場合は、受講料を全額返金いたします。お申込書を提出された方は、お振込みをされなくてもキャンセルの連絡をください。受講料の振り込みがないことをもってキャンセルとはみなしません。連絡がない場合は、後日受講料を請求させて頂く場合もあります。また、申込み講座開講後のキャンセルにつきましては、受講料の返金はできません。

【休講】

- 急な休講をする場合、センターよりご連絡いたしますが、間に合わないこともありますので、あらかじめご了承ください。やむを得ず講座を休講とする場合は、原則として補講を行います。また、事故等により講座開講時間を30分経過しても講座が開始できない場合は、休講扱いとし後日補講を行います。天候や交通事情等による休講は、当日センターへお問い合わせください。

【受講上の注意】

- 講座受講の際は、授業開始5分前までに教室に入室してください。
- 授業に支障をきたす行為があった場合は、受講をお断りする場合があります。
- 講座の録音・ビデオ等での撮影については、原則としてできません。
- 教室内での喫煙・飲食は、できません。
- 盗難やその他の事故等については、大学では責任を負いかねます。
- 教室は、原則として城西大学キャンパス内で行います。
- キャンパスまでの通学には、なるべく公共交通機関をご利用ください。また、お車で通学を希望される方は、生涯教育センターで通行許可証発行手続きが必要となります。
- 欠席・遅刻の場合、連絡の必要はありません。

講座申し込み方法

会員登録、講座申込みの際にご記入いただいた情報は、エクステンション・プログラムのために利用され、その他の目的には利用されません。

お申込み

右の「お申込み用紙」を、封書またはFAXでお送りください。（E-mailでの添付も可能です。）

郵便振込用紙を郵送いたします

お支払い

送付された指定の郵便振込用紙に必要事項を記入の上、受講料をお振込みください。入金の確認をもって受講申込み完了となります。なお、生涯教育センター窓口へ直接お申込みいただいても結構です。その場合は、大学証紙販売機（清光会館1F）で納付合計金額分の大学証紙をご購入の上、お越しください。

会員証等受領

受講料の入金確認後、会員証および受講に関する案内を講座開講日までに発送いたします。前日になっても届かない場合は、生涯教育センターまでお問い合わせください。

講座開講

講座受講の際には、必ず会員証又は郵便振込用紙の払込票兼受領証を持参し指定された教室へお入りください。

会員登録の更新について

会員の有効期間は、4年間となっております。会員登録の継続をご希望の場合は、更新手続きが必要となります。

送信面をご確認のうえこの方向で送信してください。

FAX兼封書用 お申込み用紙(一般用)

※必ず黒のボールペンまたはサインペンでご記入ください。

FAXは機種によって送信面のセットの仕方が異なります。申込み用紙を送る時はウラオモテを間違えないよう十分に注意してください。
間違えられた場合、お申込みをお受け出来ませんのでご了承ください。また記入もれの無いようお願いいたします。

記入日	年 月 日	ご新規・会員	会員番号
※以前講座を受講したことのある方は、会員番号をご記入下さい。			
ふりがな		性 別	生年月日
氏 名		男 女	年 月 日
住 所	〒 - ふりがな		
	都 道 府 県		
	マンション 建物名		
電話番号		FAX 番号	
携帯番号		<input type="checkbox"/> 車通学 (お車での通学者はチェックを入れて下さい)	車通学を ご希望の場合は、 「通行許可申込書」 も同封ください。
E-mail			

お申し込み講座

講座コード	講座名

個人情報の取扱いについて

ご記入いただきました個人情報に関しては「城西大学 生涯教育センター エクステンション・プログラム」に関する事項以外には「城西大学 生涯教育センター」保有者の許諾なしにこれを一切利用または提供せず、第三者への漏洩等のないよう万全の処置をいたします。

ダイレクトメールの送付について

ご記入いただきましたご住所に「城西大学 生涯教育センター エクステンション・プログラム」のサービスに関するダイレクトメールをお送りすることがあります。

FAX(24時間) 049-271-7981

番号はお間違えのないようにご注意ください。

ご記入いただきました個人情報は、「個人情報の取扱いについて」をご確認、ご同意のうえお申し込みください。

切り取り線

この封書はお客様の個人情報保護のための申込み用紙になります。
必要事項をご記入の上、封書にして切手を貼りそのままご郵送ください。

-----切り取り線（この部分から切り離してください）-----

のりしろ（この部分にのりをつけて貼り合わせてポストへご投函ください）

のりしろ（この部分にのりをつけて貼り合わせてください）

切り取り線（この部分から切り離してください）
のりしろ（この部分にのりをつけて貼り合わせてください）

折り目



料金受取人払郵便

坂戸支店承認

2354

差出有効期限
平成26年2月
28日まで有効

350-0290

受取人

埼玉県坂戸市けやき台 1-1

城西大学 生涯教育センター 行



折り目

切り取り線（この部分から切り離してください）

年 月 日

通行許可証申込書(一般用)

住 所		〒 TEL (- -)	
氏 名		会 員 番 号	
車 両	車両名		
	排気量	CC	
	※登録番号 (ナンバー)		
	申込理由	エクステンション 講座 受講のため	

※登録番号は漏れなくご記入下さい。

例: 所沢 55 さ 4949

許 可 証 番 号

● 利用できるのは申込みされた講座の受講日のみです

※下記事項を遵守して下さい。

1. 構内では事故及び天災等による車両破損等については、大学は一切責任は負いません。
2. 構内は、20Km/h以下の徐行運転をして下さい。
3. 大学の指示された場所に駐車をして下さい。
4. 通行証は、期間終了日に正門(守衛室)に必ず返却して下さい。

なお、遵守されていない場合は許可証の発行を取り消すことがあります。

お車で通学される方は上記欄にもれなく記入し、
切り離して申し込み用紙と共に郵送いただくか、もしくは FAX でお送り下さい。

FAX 049-271-7981

切り取り線 (この部分から切り離してください)

大学院

経済学研究科	経済政策専攻 修士課程
経営学研究科	ビジネス・イノベーション専攻 修士課程
理学研究科	数学専攻 修士課程 物質科学専攻 修士課程
薬学研究科	薬科学専攻 博士前期課程 医療栄養学専攻 博士前期課程 薬学専攻 博士後期課程

学部

現代政策学部	社会経済システム学科
経済学部	経済学科
経営学部	マネジメント総合学科
理学部	数学科 化学科
薬学部	薬学科 薬科学科 医療栄養学科

別科

日本文化専修課程
日本語専修課程

城西短期大学

ビジネス総合学科



城西大学 生涯教育センター

〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台 1-1

TEL.049-271-7795 または 049-271-8092 FAX.049-271-7981

E-mail. extension@stf.josai.ac.jp ホームページ <https://ssl.smart-academy.net/josai/>

受付時間: 9:00~17:00 (11:30~12:30を除く)